SÍNDROME D'ESTRÈS SOCIAL PER IMMIGRACIÓ MASSIVA I INVASIÓ PERCEBUDA

Familiaritat, minorització, amenaça existencial i racionalitat de l'ansietat col·lectiva

Xema Gatnau

Agost de 2026

Resum

Aquest treball proposa el concepte de síndrome d'estrès social per immigració massiva o invasió percebuda per descriure respostes d'ansietat, estranyament, nostàlgia, alerta, impotència i temor de discontinuïtat col·lectiva associades a transformacions demogràfiques percebudes com a ràpides o profundes. El model distingeix quatre modalitats principals —estrès retrospectiu, estrès vicari o mediatitzat, estrès d'immersió minoritària i estrès de minorització autòctona— i un grau superior: l'estrès per extinció percebuda, que pot intensificar-se mitjançant la impotència i la percepció d'inacció institucional o social. La proposta integra antecedents sobre estrès d'aculturació, dol cultural, solastàlgia, amenaça de grup, ansietat demogràfica, continuïtat col·lectiva i vitalitat etnolingüística. La seva tesi epistemològica central és que la intensitat subjectiva de l'ansietat i la seva fonamentació empírica són dimensions independents: una percepció d'amenaça pot ser infundada, exagerada, parcialment fundada o congruent amb dades objectives. Per operacionalitzar aquesta distinció, es proposen preliminarment l'Escala d'Estrès Social Migratori (EESM), l'Escala d'Estrès d'Extinció (EEX) i un Índex de Fonamentació Empírica (IFE). Les escales no es presenten com a instruments clínics ni validats, sinó com a hipòtesis de mesura susceptibles de validació psicomètrica i contrast comparatiu, especialment en comunitats nacionals o etnolingüístiques minoritzades.

Paraules clau: immigració massiva; estrès social; ansietat demogràfica; invasió percebuda; minorització autòctona; estrès d'extinció; continuïtat col·lectiva; solastàlgia; vitalitat etnolingüística; EESM; EEX; fonamentació empírica.

1. Introducció

Els estudis sobre immigració han dedicat una atenció considerable als efectes econòmics de les migracions, a la integració dels nouvinguts, al prejudici, a la xenofòbia i a les actituds de la població receptora. Tanmateix, hi ha una experiència més difícil de classificar: la del subjecte que, sense haver abandonat físicament el seu territori, percep que el món humà que l'envolta s'ha transformat profundament.

Pot continuar vivint al mateix carrer, però ja no reconèixer-lo. Pot comparar el barri actual amb el de la seva infància i experimentar nostàlgia o despossessió. Pot observar episodis d'entrada massiva de persones a través d'una frontera i interpretar-los com a pèrdua de control territorial. Pot entrar en un espai concret i trobar-se sobtadament en una minoria numèrica molt reduïda, experimentant no una reflexió abstracta sobre demografia sinó una resposta corporal immediata d'alerta. I pot, finalment, pertànyer a una comunitat nacional o lingüística que ja presenta indicadors objectius de minorització i preguntar-se si aquesta comunitat continuarà existint com a tal unes generacions més tard.

Aquestes experiències no són idèntiques. Tanmateix, comparteixen un nucli: la percepció d'una discontinuïtat entre territori, població, familiaritat, control i continuïtat col·lectiva.

Aquest treball proposa agrupar-les analíticament sota el concepte de síndrome d'estrès social per immigració massiva o invasió percebuda. L'ús de «síndrome» no és clínic. No es proposa una nova malaltia mental. S'utilitza en el sentit ampli d'un conjunt recognoscible de fenòmens que poden aparèixer conjuntament: ansietat, hipervigilància, nostàlgia, estranyament, percepció de minorització, pèrdua de control i temor per la continuïtat futura del grup.

La hipòtesi fonamental és que aquestes respostes no poden classificar-se a priori com a racionals o irracionals. La seva racionalitat constitueix una qüestió empírica.

2. Antecedents teòrics

2.1. Estrès d'aculturació

La psicologia intercultural ha estudiat extensament l'estrès d'aculturació, especialment a partir dels treballs de John W. Berry. Aquest enfocament analitza les dificultats psicològiques associades a l'adaptació a una cultura diferent i les diferents estratègies d'integració, assimilació, separació o marginació.

El centre d'atenció, però, ha estat predominantment el migrant. La proposta present introdueix una inversió de perspectiva: una transformació cultural intensa també pot exigir processos d'adaptació a persones que no s'han desplaçat geogràficament. La persona roman immòbil mentre canvia la composició humana del seu entorn.

2.2. Dol cultural

Maurice Eisenbruch va desenvolupar el concepte de cultural bereavement per descriure el dolor experimentat per persones desplaçades que han perdut el seu entorn cultural.

La idea permet plantejar analògicament una possibilitat diferent: el dol cultural sedentari. En aquest cas, l'individu no abandona el seu món; experimenta que el món que coneixia desapareix al seu voltant. No es pretén equiparar ambdues experiències, sinó identificar-ne una estructura fenomenològica parcialment comuna: pèrdua de familiaritat, memòria d'un món anterior i dificultat per reconèixer el present com a continuació d'aquell passat.

2.3. Solastàlgia

Glenn Albrecht va introduir el concepte de solastàlgia per descriure el malestar provocat per la transformació del propi entorn mentre la persona encara hi resideix. Encara que el concepte es desenvolupà principalment respecte de transformacions ambientals, la seva estructura resulta útil per pensar una possible solastàlgia social o demogràfica.

La nostàlgia convencional pressuposa distància respecte del lloc desitjat. La solastàlgia presenta una paradoxa més profunda: hom és al lloc que enyora.

2.4. Amenaça integrada i amenaça de grup

La Integrated Threat Theory distingeix entre amenaces realistes i simbòliques i estudia la relació entre aquestes percepcions i les actituds envers grups immigrants. Les primeres poden afectar recursos, seguretat, poder o posició econòmica. Les segones afecten valors, identitat, normes i formes de vida.

La group threat theory i els treballs sobre status threat han mostrat igualment que les modificacions en la posició relativa dels grups poden generar respostes polítiques i socials. Aquests models constitueixen antecedents fonamentals, però la proposta present afegeix tres dimensions: familiaritat territorial, temporalitat i continuïtat existencial.

2.5. Ansietat demogràfica

Liav Orgad ha utilitzat el concepte de demographic anxiety i ha analitzat formes de demographobia relacionades amb la immigració i la preservació de les identitats nacionals. La noció és molt pròxima a la que aquí es desenvolupa. Tanmateix, el terme «fòbia» introdueix fàcilment una conclusió dins de la mateixa definició: que el temor és excessiu o irracional.

El model present suspèn aquesta conclusió. Una percepció pot estar equivocada. Però que sigui una percepció no implica que sigui falsa.

3. Quatre modalitats d'estrès social migratori

3.1. Estrès retrospectiu: estranyament i nostàlgia

La primera modalitat és temporal. El subjecte compara el territori social recordat amb el territori social present. Com més gran sigui la distància subjectiva entre tots dos, més probable és que apareguin estranyament, nostàlgia o rebuig.

No es tracta necessàriament de por física. És possible que una persona passegi pel barri sense sentir-se amenaçada i, tanmateix, pensi: «Aquest ja no és el barri que jo coneixia». La llengua que sent, els comerços, les pràctiques socials, la composició de les escoles o l'aparença humana del carrer poden funcionar com a indicadors quotidians de transformació.

L'emoció característica d'aquesta primera modalitat és la nostàlgia. El mecanisme subjacent és la pèrdua de familiaritat.

3.2. Estrès vicari o mediatitzat

La segona modalitat no requereix presència física. El subjecte observa mitjançant televisió, premsa, xarxes socials o mitjans alternatius episodis interpretats com a

indicadors d'una immigració descontrolada: creuaments massius de fronteres, concentracions sobtades, disturbis o altres esdeveniments.

Hopkins ha mostrat, mitjançant la hipòtesi dels politicized places, la importància de la interacció entre canvis locals sobtats i discursos nacionals que els converteixen en políticament rellevants. Tanmateix, mediatització no significa falsedat.

Cal separar almenys quatre possibilitats: fet fals o manipulat; fet real però excepcional; fet real amplificat desproporcionadament; i fet real representatiu d'un procés més general. L'estrès resultant dependrà tant del contingut observat com de la interpretació que el subjecte en faci.

3.3. Estrès d'immersió minoritària

La tercera modalitat és més immediata. El subjecte entra físicament en un espai determinat i percep que forma part d'una minoria molt reduïda respecte de persones que identifica com a pertanyents a altres grups.

Aquí desapareix la distància reflexiva característica de la nostàlgia i la mediació de la pantalla. L'experiència és: aquí — ara — jo. Pot aparèixer una resposta corporal: vigilància, tensió, acceleració cardíaca, observació de les sortides, evitació, necessitat de marxar o percepció de vulnerabilitat física.

Aquesta modalitat pot denominar-se estrès d'immersió minoritària. Tanmateix, és imprescindible distingir entre minorització numèrica i perill físic. Trobar-se numèricament en minoria no constitueix per si mateix evidència de perill. La racionalitat de la resposta dependrà d'altres informacions: comportaments observables, conflictivitat de l'espai, hora, antecedents, possibilitat d'auxili o altres indicadors pertinents.

3.4. Estrès de minorització autòctona

La quarta modalitat deixa de ser purament episòdica. Una comunitat històrica pot experimentar una reducció sostinguda del seu pes demogràfic, lingüístic o cultural dins del territori amb què manté una continuïtat històrica.

Aleshores ja no es tracta simplement que «avui he entrat en un lloc i m'he sentit minoria», sinó de «la meva comunitat està esdevenint estructuralment minoritària al seu propi territori». Quan aquesta minorització es manifesta en proporcions demogràfiques, ús lingüístic, transmissió intergeneracional o altres indicadors mesurables, no és només una sensació: pot constituir un fet objectiu i matemàticament comprovable. Aquesta situació mereix un tractament diferenciat perquè els models clàssics de majority threat poden resultar insuficients.

Una comunitat pot ser històricament autòctona i simultàniament políticament subordinada, lingüísticament minoritzada, demogràficament decreixent en termes relatius, territorialment concentrada però localment minoritària, o institucionalment

feble. Per tant, autòcton no equival necessàriament a majoritari, i majoritari històric no equival necessàriament a majoritari actual.

4. El grau superior: estrès per extinció percebuda

Existeix encara un cas més extrem en aquesta progressió de l'estrès. El subjecte ja no pensa només «el meu país està canviant», sinó «pot arribar un moment en què el meu poble deixi d'existir com a poble diferenciat». Això constitueix estrès per extinció percebuda: una forma superior d'ansietat col·lectiva perquè allò que es percep en risc no és només la familiaritat del present, sinó la continuïtat mateixa del grup en el futur.

La literatura sobre collective existential threat proporciona aquí un antecedent especialment important. Els models d'amenaça existencial col·lectiva distingeixen entre destrucció física d'un grup i anihilació simbòlica, entesa com la possibilitat que el grup perdi en el futur la identitat que el fa recognoscible com el mateix grup.

L'extinció col·lectiva no requereix l'extinció física dels seus membres. Un poble pot continuar tenint descendents biològics mentre desapareixen progressivament la seva llengua, la transmissió intergeneracional, les institucions pròpies, la identificació col·lectiva, la memòria compartida, les pràctiques culturals o la capacitat de reproduir-se socialment com a comunitat diferenciada.

En termes conceptuals, l'estrès d'extinció pot entendre's com una funció de l'expectativa de continuïtat demogràfica, la vitalitat lingüística, la transmissió intergeneracional, el suport institucional i la continuïtat de la identificació col·lectiva.

4.1. Estrès per impotència i falta de reacció percebuda

L'estrès pot intensificar-se encara més quan a la percepció d'invasió, minorització o extinció s'hi afegeix la sensació d'impotència. El subjecte no només creu que el procés està avançant, sinó que el veu produir-se davant dels seus nassos i percep que la societat, les institucions o els actors polítics responsables no reaccionen de manera suficient per aturar-lo, modular-lo o corregir-ne els efectes.

En aquest cas, l'ansietat deixa de ser només temor davant una possible pèrdua i incorpora una segona emoció: frustració per inacció percebuda. La fórmula psicològica seria, de manera simplificada, estrès per amenaça més impotència més frustració. La manca de capacitat d'acció percebuda pot fer que un mateix risc sigui viscut amb una intensitat molt superior, perquè el subjecte interpreta simultàniament que el procés és greu, visible i evitable, però que ningú amb capacitat efectiva d'intervenció està actuant.

Aquesta dimensió és especialment important en fenòmens col·lectius: la sensació que "tothom ho veu però ningú no fa res" pot transformar l'ansietat en indignació, desconfiança institucional o desesperança política. Com en les altres modalitats, la

racionalitat d'aquesta percepció s'ha de contrastar empíricament: cal distingir entre inacció real, resposta institucional insuficient, resposta existent però desconeguda, i percepció d'inacció produïda per expectatives impossibles de satisfer.

5. Continuïtat col·lectiva: passat, present i futur

Els treballs sobre collective self-continuity resulten especialment importants per a aquesta proposta. La identitat col·lectiva no consisteix únicament a pensar «nosaltres existim». Requereix poder establir una línia entre grup passat, grup present i grup futur.

La comunitat actual es percep com a continuació de generacions anteriors i espera que generacions futures continuïn essent recognoscibles com a membres d'aquella mateixa comunitat. Això permet reinterpretar la nostàlgia: el passat no és important només perquè fos millor o perquè el subjecte fos més jove. Funciona com a prova fenomenològica de continuïtat.

Quan la diferència entre passat i present és molt gran, apareix la pregunta implícita: «Si això ha canviat tant durant la meva vida, què quedarà després de dues generacions més?» La nostàlgia pot transformar-se així en ansietat prospectiva. Però el mecanisme és més profund que una simple comparació sentimental. En condicions percebudes com a normals, els membres d'una comunitat tendeixen a donar per descomptada una certa continuïtat entre passat, present i futur: les generacions canvien, però el poble continua essent reconeixible a través d'un fil de transmissió demogràfica, lingüística, cultural i simbòlica. Aquesta continuïtat funciona com una mena d'equilibri històric implícit, l'estat esperable mentre no es produeixi cap ruptura extraordinària. Quan el subjecte percep que aquest lligam s'està trencant precisament en el seu temps, l'experiència pot adquirir un sentit de catàstrofe: no simplement «el món ha canviat», sinó «s'ha interromput la continuïtat que connectava les generacions anteriors amb les presents i les futures». L'estrès neix, aleshores, de la percepció d'una ruptura de l'ordre transgeneracional que abans semblava natural.

6. Catalunya i les nacions minoritzades

Catalunya constitueix un cas especialment interessant per estudiar aquesta hipòtesi perquè se superposen diferents dimensions de minorització.

No seria metodològicament correcte identificar automàticament només immigració recent i retrocés del català: intervenen també la relació català-castellà, les institucions, les preferències lingüístiques, la transmissió familiar, les polítiques públiques i els processos d'integració lingüística dels nouvinguts. Però tampoc seria correcte excloure la demografia migratòria de l'anàlisi.

El cas català mostra una característica que els models pensats per a grans estats nació poden passar per alt: una comunitat nacional històrica pot experimentar simultàniament pressió d'una llengua estatal molt més gran i l'arribada continuada de població que inicialment no parla la llengua territorial.

La qüestió rellevant passa a ser la capacitat d'incorporació lingüística. Si els nouvinguts adopten progressivament la llengua territorial, immigració i continuïtat nacional no són necessàriament contradictòries. Si, en canvi, la incorporació es produeix predominantment a través d'una altra llengua més forta, la immigració pot accelerar indirectament un procés preexistent de minorització lingüística.

7. Vitalitat etnolingüística i risc d'extinció

La teoria de la vitalitat etnolingüística, desenvolupada per Giles, Bourhis i Taylor, ofereix instruments particularment adequats. La vitalitat d'un grup depèn de factors com la demografia, l'estatus i el suport institucional. Posteriorment es desenvolupà també el concepte de vitalitat subjectiva, és a dir, com perceben els membres del grup la seva pròpia força relativa.

Aquesta distinció encaixa directament amb la teoria proposada: la vitalitat objectiva i la vitalitat subjectivament percebuda no són idèntiques. L'ansietat d'extinció dependrà principalment de la segona, però la seva fonamentació racional dependrà de la relació entre totes dues.

8. Intensitat i racionalitat són dimensions independents

La intensitat de l'ansietat i la seva justificació empírica no són la mateixa variable. Podem distingir I, intensitat subjectiva, i F, fonamentació empírica.

Això produeix quatre situacions ideals: estrès baix amb fonamentació baixa; estrès baix amb fonamentació alta, que pot indicar infravaloració del risc; estrès alt amb fonamentació baixa, compatible amb ansietat exagerada; i estrès alt amb fonamentació alta, compatible amb ansietat congruent amb el risc.

Aquesta matriu evita dos reduccionismes oposats: pensar que si una persona sent invasió necessàriament existeix una invasió, o pensar que si una persona parla d'invasió la seva experiència només pot ser xenofòbia o paranoia. La resposta científica correcta és mesurar.

Matriu d'intensitat subjectiva i fonamentació empírica

	Fonamentació baixa	**Fonamentació alta**
Estrès baix	Baixa preocupació / baix	Possible infrapercepció del

	risc percebut	risc
Estrès alt	Possible ansietat sobredimensionada	Estrès empíricament congruent

9. Un model general de l'estrès social migratori

Es proposa provisionalment que l'estrès social migratori depengui de la magnitud del canvi demogràfic, la velocitat del canvi, la concentració territorial, la pèrdua de familiaritat, el grau de minorització experimentada, la percepció de seguretat i control i l'expectativa d'extinció o discontinuïtat futura.

No totes les variables tenen el mateix pes en totes les modalitats. En l'estrès nostàlgic dominarà la pèrdua de familiaritat; en l'estrès mediatitzat, la saliència dels episodis i la seva interpretació; en l'estrès d'immersió minoritària, la minorització i la percepció de seguretat; en l'estrès de minorització estructural, el canvi demogràfic i la vitalitat del grup; i en l'estrès existencial, l'expectativa de discontinuïtat futura.

Això suggereix que allò que anomenem genèricament «sensació d'invasió» pot ser en realitat el resultat final de mecanismes psicològics diferents.

10. De la nostàlgia a l'angoixa existencial: una escala d'intensitat

Les modalitats anteriors poden ordenar-se, sense afirmar que tota persona recorri necessàriament totes les fases, segons una escala aproximada: estranyament → nostàlgia → ansietat → alerta situacional → minorització percebuda → angoixa de discontinuïtat → por d'extinció.

La diferència entre el primer i l'últim estadi és fonamental. La nostàlgia diu: «Estic perdent el món que coneixia». L'ansietat existencial diu: «Potser els qui vindran després de mi ja no podran pertànyer al mateix món». És el pas de la pèrdua biogràfica a la possible pèrdua transgeneracional.

11. La paradoxa de les nacions minoritzades

Les societats petites o minoritzades poden ser analitzades mitjançant les mateixes categories que les grans majories estatals —majority threat, xenofòbia, resistència a la diversitat— encara que la seva situació estructural sigui radicalment diferent.

Una comunitat de centenars de milions de parlants amb un estat propi i una llengua internacional no afronta necessàriament el mateix risc de substitució que una comunitat de pocs milions de parlants inserida en un espai lingüístic dominat per una llengua molt més gran.

Per això, una mateixa variació demogràfica pot produir conseqüències molt diferents segons la vitalitat inicial. Com menor sigui la vitalitat inicial del grup, potencialment més gran pot ser l'efecte d'un mateix canvi extern sobre les seves expectatives de continuïtat. Això no converteix automàticament qualsevol temor en correcte; significa que el context de vulnerabilitat prèvia forma part de l'avaluació racional del risc.

12. Hipòtesis empíriques

H1. Hipòtesi de velocitat. A igual proporció final d'immigració, els canvis més ràpids generaran més estrès social que els graduals.

H2. Hipòtesi de concentració. La concentració territorial explicarà millor determinades formes d'estrès que el percentatge migratori nacional.

H3. Hipòtesi de familiaritat. La distància percebuda entre el paisatge social recordat i l'actual predirà nostàlgia i estranyament.

H4. Hipòtesi d'immersió. La minorització situacional produirà respostes fisiològiques i perceptives més intenses que l'exposició equivalent mitjançant mitjans de comunicació.

H5. Hipòtesi de vulnerabilitat prèvia. L'ansietat serà superior entre membres de comunitats amb baixa vitalitat etnolingüística objectiva.

H6. Hipòtesi de continuïtat. La percepció que el propi grup podria deixar d'existir com a comunitat diferenciada serà un predictor d'estrès superior a la simple percepció d'augment de diversitat.

H7. Hipòtesi de congruència. La correspondència entre vitalitat subjectiva i indicadors objectius permetrà distingir ansietat demogràfica empíricament fundada d'ansietat desproporcionada.

13. Proposta de mesura: de la teoria a l'operacionalització

Per convertir el model en una proposta empíricament contrastable, aquest treball introdueix dues escales preliminars: l'Escala d'Estrès Social Migratori (EESM) i l'Escala d'Estrès d'Extinció (EEX). No es presenten com a instruments ja validats, sinó com a propostes originals que haurien de sotmetre's a validació psicomètrica, anàlisi factorial, consistència interna, validesa convergent i discriminant, i proves interculturals.

L'EESM pretén mesurar la intensitat subjectiva de les diferents modalitats descrites: pèrdua de familiaritat, estrès vicari o mediatitzat, immersió minoritària, minorització estructural i pèrdua de control. L'EEX mesura específicament l'ansietat vinculada a la possible discontinuïtat futura del grup.

Les escales subjectives no determinen per si mateixes si la percepció és correcta. Per això s'han de contrastar amb una Escala o Índex de Fonamentació Objectiva construït amb dades externes: evolució demogràfica, concentració territorial, transmissió lingüística, ús per cohorts, incorporació lingüística dels nouvinguts, suport institucional i altres indicadors pertinents.

Aquesta arquitectura permet mantenir separades dues preguntes: quina intensitat té l'estrès i fins a quin punt la situació que el motiva és empíricament constatable.

14. Implicacions normatives

Reconèixer l'existència d'aquest estrès no implica legitimar qualsevol conducta que se'n derivi. Una emoció pot ser comprensible sense justificar agressions, discriminació o atribució de culpabilitat individual a persones simplement per la seva procedència.

Però el principi contrari també és necessari: condemnar determinades respostes no obliga a negar el fenomen que les origina. Una política pública que vulgui reduir l'ansietat social ha de poder preguntar-se per la velocitat dels canvis, la concentració territorial, la capacitat dels serveis públics, la integració lingüística, la confiança institucional i la percepció de control democràtic.

En comunitats minoritzades cal afegir-hi una qüestió particularment important: la capacitat de convertir els nouvinguts en nous transmissors de la comunitat receptora, en comptes de situar-los permanentment fora d'aquesta. El nouvingut no ha de ser necessàriament l'antagonista de la continuïtat nacional. Pot convertir-se en part d'aquesta continuïtat. La variable crítica és la incorporació.

15. Conclusió

La immigració massiva pot ser estudiada econòmicament, jurídicament i demogràficament. Però també transforma l'experiència subjectiva del territori.

Aquest treball ha proposat denominar síndrome d'estrès social per immigració massiva o invasió percebuda el conjunt de respostes que poden aparèixer quan una població percep que el seu entorn demogràfic, lingüístic, cultural o normatiu canvia amb gran intensitat.

S'han distingit quatre manifestacions principals: estrès retrospectiu i solastàlgic; estrès vicari o mediatitzat; estrès d'immersió minoritària; i estrès de minorització autòctona. Per damunt d'aquestes apareix una cinquena dimensió qualitativament més profunda: l'estrès per extinció percebuda.

En aquest últim cas, allò que està en joc ja no és únicament la familiaritat del present, sinó la possibilitat del futur. La pregunta deixa de ser «Reconec encara el lloc on visc?» i

es converteix en «Continuarà existint el meu poble com una comunitat recognoscible després de mi?»

La tesi epistemològica central és que una percepció d'extinció pot ser falsa, exagerada o correcta. El fet que sigui percebuda explica l'estrès; la comparació amb dades objectives determina fins a quin punt està fonamentada. Això obliga a separar dues preguntes: què sent una comunitat i què li està passant realment.

Apèndix A. Escala preliminar d'Estrès Social Migratori (EESM)

Instrument proposat per a recerca. Resposta recomanada: escala Likert de 1 («totalment en desacord») a 7 («totalment d'acord»). Els ítems marcats [R] s'han de recodificar inversament. Aquesta versió és conceptual i no ha estat validada psicomètricament.

A. Pèrdua de familiaritat i estrès retrospectiu

1. El meu entorn social em resulta menys familiar que anys enrere.

2. Quan comparo el lloc on visc amb el que recordo, sento una pèrdua important.

3. Els canvis demogràfics del meu entorn em generen nostàlgia.

4. [R] Malgrat els canvis demogràfics, continuo reconeixent plenament el meu entorn com a propi.

B. Estrès vicari o mediatitzat

5. Determinats episodis migratoris que observo als mitjans em generen una sensació intensa de descontrol.

6. Les imatges d'arribades massives em provoquen ansietat encara que no les visqui directament.

7. Quan veig episodis d'aquest tipus, em preocupa que siguin indicadors d'un procés més ampli.

8. [R] Els episodis migratoris que veig als mitjans rarament afecten la meva sensació de seguretat o continuïtat.

C. Estrès d'immersió minoritària

9. Quan em trobo en una minoria molt reduïda en un espai concret, augmenta el meu nivell d'alerta.

10. En determinats espais on em percebo fortament minoritzat, sento vulnerabilitat física.

11. En aquestes situacions observo més les persones, les sortides o el meu entorn immediat.

12. [R] Sentir-me numèricament minoritari en un espai concret no modifica gens el meu nivell d'alerta.

D. Minorització estructural

13. Em preocupa que la comunitat històrica del territori perdi pes relatiu de manera sostinguda.

14. Percebo que la meva comunitat és minoritària o camina cap a la minorització en alguns àmbits rellevants.

15. La velocitat del canvi demogràfic em preocupa més que la diversitat per si mateixa.

16. Em preocupa que determinats espais deixin de tenir la comunitat històrica com a referència cultural principal.

E. Control i capacitat d'adaptació

17. Sento que la societat té poc control sobre la velocitat dels canvis demogràfics.

18. Em preocupa que les institucions no tinguin capacitat suficient per absorbir o ordenar aquests canvis.

19. La sensació de no poder influir democràticament en aquests processos augmenta el meu estrès.

20. [R] Considero que les institucions gestionen el canvi demogràfic amb un nivell de control suficient.

Puntuació: es recomana calcular una mitjana global i, sobretot, una mitjana per subescala. Una puntuació alta indica més intensitat subjectiva d'estrès, no més risc objectiu ni més racionalitat de la percepció.

Apèndix B. Escala preliminar d'Estrès d'Extinció (EEX)

L'EEX mesura específicament l'ansietat davant la possible discontinuïtat futura de la pròpia comunitat nacional, cultural o etnolingüística. Resposta recomanada: Likert 1–7. Els ítems [R] són inversos. No és una escala clínica ni una escala validada; és una proposta teòrica per a posterior validació.

A. Continuïtat col·lectiva futura

1. Em preocupa que la meva comunitat deixi d'existir com a grup clarament recognoscible en el futur.

2. Tinc la sensació que la continuïtat del meu poble entre generacions està amenaçada.

3. Em genera ansietat pensar que, en unes generacions, la meva comunitat pugui existir només com a record històric.

4. [R] Confio que la meva comunitat continuarà existint amb una identitat diferenciada durant moltes generacions.

B. Continuïtat lingüística i cultural

5. Em preocupa que la llengua pròpia deixi de transmetre's normalment entre generacions.

6. Em preocupa que els descendents de la comunitat mantinguin el territori però perdin la llengua o la cultura que els connecta amb les generacions anteriors.

7. La pèrdua d'usos socials de la llengua em fa pensar en una possible discontinuïtat col·lectiva.

8. [R] Considero assegurada la transmissió futura dels elements culturals essencials de la meva comunitat.

C. Continuïtat demogràfica i incorporació

9. Em preocupa que el pes demogràfic relatiu de la meva comunitat disminueixi fins a dificultar-ne la reproducció social.

10. Em preocupa que els processos d'incorporació dels nouvinguts no reforcin prou la continuïtat lingüística o cultural de la comunitat receptora.

11. Quan observo l'evolució demogràfica, penso en les conseqüències que pot tenir per a la supervivència futura del grup.

12. [R] Crec que els canvis demogràfics actuals no afectaran de manera significativa la continuïtat futura de la meva comunitat.

D. Continuïtat institucional i territorial

13. Em preocupa que les institucions pròpies siguin insuficients per garantir la continuïtat cultural del grup.

14. Em preocupa que la comunitat perdi la capacitat de definir les normes culturals o lingüístiques del seu propi territori.

15. La possibilitat de ser estructuralment minoritari al territori històric em genera ansietat.

16. [R] Considero que la posició institucional i territorial de la meva comunitat garanteix suficientment la seva continuïtat.

E. Afectació emocional existencial

17. Pensar en la possible desaparició cultural del meu poble em produeix una emoció més intensa que altres canvis socials.

18. La possibilitat que les generacions futures ja no es reconeguin com a part del mateix poble em genera angoixa.

19. Sento que la possible discontinuïtat del grup afecta la meva pròpia identitat personal.

20. [R] Encara que la meva comunitat desaparegués com a identitat diferenciada, això m'afectaria poc emocionalment.

Càlcul preliminar: EEX = mitjana dels ítems 1–20 després de recodificar els ítems inversos. També s'han de conservar les cinc puntuacions de subescala. Una EEX alta

significa estrès d'extinció percebut alt; no implica per si sola que l'extinció o minorització sigui objectivament probable.

Apèndix C. Índex de fonamentació empírica i matriu de congruència

Per evitar confondre emoció amb diagnòstic de la realitat, l'EESM i l'EEX s'han de contrastar amb indicadors externs. Es proposa un Índex de Fonamentació Empírica (IFE), adaptable a cada comunitat i territori.

1. Velocitat del canvi demogràfic relatiu.

2. Concentració territorial i diferències entre escala nacional, municipal i de barri.

3. Evolució per cohorts d'edat.

4. Transmissió lingüística intergeneracional.

5. Ús habitual i ús social de la llengua pròpia.

6. Capacitat d'incorporació lingüística i cultural dels nouvinguts.

7. Evolució de la identificació col·lectiva.

8. Suport institucional i presència de la llengua o cultura en educació, administració, mitjans i economia.

9. Indicadors de segregació residencial o educativa quan siguin pertinents.

10. Indicadors específics de seguretat només quan es vulgui estudiar l'estrès d'immersió i sempre separant-los de la mera composició demogràfica.

Matriu interpretativa

	Fonamentació baixa	**Fonamentació alta**
Estrès baix	Baixa preocupació / baix risc percebut	Possible infrapercepció del risc
Estrès alt	Possible ansietat sobredimensionada	Estrès empíricament congruent

Apèndix D. Notes de validació futura

Les escales EESM i EEX són propostes originals d'aquest treball i no s'han de presentar com a instruments clínics o psicomètrics validats.

Una validació adequada requeriria entrevistes cognitives prèvies, estudi pilot, anàlisi factorial exploratòria i confirmatòria, consistència interna, test-retest i validesa convergent i discriminant.

Caldria comprovar que l'EEX discrimina entre ansietat general, nostàlgia, identificació nacional, amenaça simbòlica i percepció específica de discontinuïtat col·lectiva.

Seria especialment valuós comparar comunitats amb vitalitat objectiva molt diferent per comprovar si la relació entre EEX i IFE varia segons el context.

Els ítems d'immersió minoritària s'han d'analitzar separant estrictament composició demogràfica, percepció subjectiva de vulnerabilitat i indicadors objectius de risc o conflictivitat.

Referències bàsiques

Albrecht, G. et al. (2007). Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change. Australasian Psychiatry, 15(S1), S95–S98.

Berry, J. W. (1997). Immigration, Acculturation, and Adaptation. Applied Psychology, 46(1), 5–34.

Bourhis, R. Y., Giles, H., & Rosenthal, D. (1981). Notes on the Construction of a 'Subjective Vitality Questionnaire' for Ethnolinguistic Groups. Journal of Multilingual and Multicultural Development, 2(2), 145–155.

Craig, M. A., & Richeson, J. A. (2014). On the Precipice of a 'Majority-Minority' America: Perceived Status Threat From the Racial Demographic Shift Affects White Americans' Political Ideology. Psychological Science, 25(6), 1189–1197.

Eisenbruch, M. (1991). From Post-Traumatic Stress Disorder to Cultural Bereavement: Diagnosis of Southeast Asian Refugees. Social Science & Medicine, 33(6), 673–680.

Giles, H., Bourhis, R. Y., & Taylor, D. M. (1977). Towards a Theory of Language in Ethnic Group Relations. In H. Giles (Ed.), Language, Ethnicity and Intergroup Relations. Academic Press.

Hopkins, D. J. (2010). Politicized Places: Explaining Where and When Immigrants Provoke Local Opposition. American Political Science Review, 104(1), 40–60.

Orgad, L. (2015). The Cultural Defense of Nations: A Liberal Theory of Majority Rights. Oxford University Press.

Putnam, R. D. (2007). E Pluribus Unum: Diversity and Community in the Twenty-first Century. Scandinavian Political Studies, 30(2), 137–174.

Sani, F., Herrera, M., & Bowe, M. (2009). Perceived Collective Continuity and Ingroup Identification as Defence Against Death Awareness. Journal of Experimental Social Psychology, 45(1), 242–245.

Smeekes, A., & Verkuyten, M. (2013). Collective Self-Continuity, Group Identification and In-Group Defense. Journal of Experimental Social Psychology, 49(6), 984–994.

Stephan, W. G., Renfro, C. L., Esses, V. M., Stephan, C. W., & Martin, T. (2005). The Effects of Feeling Threatened on Attitudes Toward Immigrants. International Journal of Intercultural Relations, 29(1), 1–19.

Vertovec, S. (2007). Super-Diversity and Its Implications. Ethnic and Racial Studies, 30(6), 1024–1054.